

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO			
REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS	REFORMER	FITNESS		
9,00 9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT	9,00 - 9,50 REFORMER			9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT		9,00 - 9,50 PERSONAL WORKOUT				Tutte le lezioni sono di 50 minuti.
		10,00 - 10,50 POSTURALE		10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT	10,00 - 10,50 REFORMER			10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT		10,00 - 10,50 PERSONAL WORKOUT			
		10,30 - 11,25 REFORMER		11,00 - 11,50 POSTURALE				11,00 - 11,50 POSTURALE					Richiedi la tua consulenza iniziale gratuita per guidarti nella scelta dell'attività più adatta.
12,00													
12,45 - 13,35 REFORMER		13,00 - 13,50 PERSONAL WORKOUT		12,45 - 13,35 PILATES MATWORK	12,45 - 13,35 REFORMER	12,40 - 13,30 PERSONAL WORKOUT	12,45 - 13,35 REFORMER	13,00 - 13,50 PERSONAL WORKOUT	12,30 - 13,20 REFORMER	12,40 - 13,30 PERSONAL WORKOUT			Nuovi orari su richiesta
13,45 - 14,35 REFORMER		14,00 - 14,50 PERSONAL WORKOUT		13,45 - 14,35 PILATES MATWORK	13,45 - 14,35 REFORMER	13,40 - 14,30 PERSONAL WORKOUT	13,45 - 14,35 REFORMER	14,00 - 14,50 PERSONAL WORKOUT	13,30 - 14,20 REFORMER	13,40 - 14,30 PERSONAL WORKOUT			
14,00													Versione del 26/11/2025
15,00						15,00 - 15,50 PERSONAL WORKOUT							
16,00													
16,30 - 17,20 REFORMER		17,00 - 17,50 PERSONAL WORKOUT	17,00 - 17,50 REFORMER			17,00 - 17,50 PILATES MATWORK	17,00 - 17,50 REFORMER	17,15 - 18,05 PERSONAL WORKOUT	17,15 - 18,05 REFORMER				Prezzo a Lezione: a partire da € 20. Abbonamenti Bimestrali - Quadrimestrali
17,00													
17,30 - 18,20 REFORMER		18,00 - 18,50 PERSONAL WORKOUT	18,00 - 18,50 REFORMER	17,30 - 18,20 PERSONAL WORKOUT	17,30 - 18,20 REFORMER	18,00 - 18,50 PILATES MATWORK	18,00 - 18,50 REFORMER	18,15 - 19,05 PERSONAL WORKOUT	18,15 - 19,05 REFORMER				
18,00													LEGENDA
18,30 - 19,20 REFORMER		19,00 - 19,50 PERSONAL WORKOUT	19,00 - 19,50 REFORMER	18,30 - 19,20 PERSONAL WORKOUT	18,30 - 19,20 REFORMER	19,00 - 19,50 PILATES MATWORK	19,00 - 19,50 REFORMER	19,15 - 20,05 PERSONAL WORKOUT	19,15 - 20,05 REFORMER				GM REFORMER: ginnastica con reformer, ideale per migliorare forza e flessibilità
19,00													GM PILATES MATWORK: ginnastica volta al rifonzo, tonificazione e flessibilità del corpo
20,00					20,00 - 20,50 REFORMER		20,00 - 20,50 REFORMER		20,15 - 21,05 REFORMER				POSTURALE: ginnastica adatta a tutti per riscoprire il piacere di muoversi
21,00													PERSONAL WORKOUT: lavoro personalizzato atto a migliorare la forza ed il tono muscolare

Stagione 2025-26:

ATTIVITA' 2025 - 2026	ANNUALE 01/09/2025 - 14/06/2026			ESTIVO dal 15/06/2026
	AUTUNNALE 01/09/2025 - 01/02/2026		PRIMAVERILE 02/02/2026 - 14/06/2026	ESTIVO dal 15/06/2026
	BIMESTRE 1 01/09/2025 - 09/11/2025	BIMESTRE 2 10/11/2025 - 01/02/2026	BIMESTRE 3 02/02/2026 - 05/04/2026	BIMESTRE 4 06/04/2026 - 14/06/2026

CHIUSURE PER FESTIVITA' (non conteggiate):

Sabato 1 Novembre – Lunedì 8 Dicembre - da Lunedì 22 Dicembre a Martedì 6 Gennaio compresi - Da Sabato 4 Aprile a Lunedì 6 Aprile compresi - Sabato 25 Aprile – Venerdì 1 Maggio - Martedì 2 Giugno

INFORMATIVA RIVOLTA AI TESSERATI

STAGIONE 2025-26

SpazioD carate



Consulenza BENESSERE:

E' gratuita, richiedila per iniziare al meglio il tuo percorso verso il benessere.

Per informazioni:

www.palestredelbenessere.it

CONTATTACI:

Whatsapp. 3292383230

spaziodyn@outlook.com

Sede corsi: Via Napoli 5, Carate Brianza MB

Via Cesare Correnti 24/a, Seregno MB

SPAZIO
Le Palestre
del Benessere

Società Sportiva Dilettantistica Dinamica Acquaclub srl, Sede legale: Via Don Longoni 7, Seregno MB 20831

P.IVA e CF: 09424520964 – Cap. Sociale i.v. 10'000,00 – Iscritta alla CCIAA di Monza

Affiliata ASI: LOM-MB0358 – Affiliata FIN: LOM-194451 – Iscritta RASD

